

春三月	生、発陳(古きを押し出して新しきを出す)、立春から立夏
春の養生	夜臥早起、広歩於庭、被(開く)髮緩形、以使志生、生而勿殺、予而勿奪、賞而勿罰
症状	逆之則傷肝、夏為寒變(寒性の病)、奉(適応)長(夏の盛長)者少
夏三月	長、蕃秀(繁り栄えて美しい)、立夏から立秋
夏の養生	夜臥早起、無厭於日、使志無怒、使華英成秀(花が満開になるように)、使气得泄 若所愛在外(陽気を外表に発する)
症状	逆之則傷心、秋為痲瘧(おこり、マalaria)、奉收(秋の収気)者少、冬至重病
秋三月	収、容平(実を結び平らかに定まる)、立秋から立冬
秋の養生	早臥早起、与雞俱興(夜明けに起き、薄暗くなったら寝る)、使志安寧、以緩秋刑(肅殺の気)、収斂神氣、使秋氣平、無外其志、使肺氣清(肺氣をして清らかならしめる)
症状	逆之則傷肺、冬為飧泄(水分と穀物が分離せず寒泄を起こす)、奉藏(冬の蔵気)者少
冬三月	蔵、閉蔵(生活機能が潜伏閉蔵する)、立冬から立春
冬の養生	早臥晩起、必待日光、使志若伏若匿(隠れるごとく)、若有私意(私情あるように)、若已有得(秘密を隠すように)。去寒就温、無泄皮膚 使気亟奪(皮膚を開いて気を奪われない)
症状	逆之則傷腎、春為痿厥(筋が栄養を失い逆冷になる)、奉生(春の生氣)者少
春気に逆らえば	則少陽(春)不生(少陽が発生できない)、肝氣内変(内にこもる)
夏気に逆らえば	則太陽(夏)不長(太陽が生長できない)、心氣内洞(うつろ、内に虚させてしまう)
秋気に逆らえば	則太陰(秋)不収(太陰を収斂できない)、肺氣焦満(肺が熱し肺葉が焦がれて脹満する)
冬気に逆らえば	則少陰(冬)不蔵(少陰を潜蔵できない)、腎氣独沈(腎気が衰弱する、沈痼して病む)
四時陰陽	春夏養陽(陽を養い)、秋冬養陰。陰陽四時者、万物之終始也、死生之本也(死生の本)
聖人 治療治世	不治已病治未病、不治已乱治未乱